

¡La magia sucede a la hora de la comida cuando alimenta la necesidad de éxito de su hijo!

Los niños de 3 a 4 años se encuentran en una etapa especial de la vida. Tienen una fuerte necesidad de aprender nuevas habilidades. ¡Les encantan el éxito y los elogios!

Están comenzando a tomar más conciencia de que forman parte de la familia. La oportunidad de ayudar con la compra y la preparación de la comida les da un papel en la vida familiar.

Es posible que los niños estén más dispuestos a comer los alimentos que ellos mismos han escogido en la tienda o que han ayudado a preparar.

¡Agradézcales por su ayuda y querrán volver a ayudar!

¡Deje que su hijo la ayude!

- Los niños de esta edad pueden vaciar las bolsas después de hacer las compras.
- Pueden pelar una banana, partir la lechuga para la ensalada y tirar las cosas a la basura.
- Les gusta ayudar a medir y revolver.
- A los niños de esta edad les gusta hacer sándwiches sencillos.
- Pueden ayudar a poner la mesa.
- Los niños aprenden mucho a través del juego. ¡Les encanta divertirse con la comida!



Los buenos modales en la mesa ayudan a que haya magia a la hora de la comida.

Los niños de esta edad están listos para aprender aún más sobre cómo comportarse en la mesa. A esta edad los niños aprenden rápido. Enséñele a su hijo con calma lo que espera de él.

Recuérdale a su hijo:

- Nos sentamos para comer.
- Somos educados. Decimos “por favor” y “gracias”.
- No masticamos y hablamos al mismo tiempo.
- Comemos bocados pequeños.
- Pasamos la comida antes de beber algo.
- Masticamos bien la comida con la boca cerrada.

¿Tiene preguntas acerca de la alimentación de su hijo?

Pregunte al personal de WIC. Ellos pueden responder todas sus dudas sobre la nutrición.



www.scdhec.gov/wic

ML-025351 01/18

magia a la hora de comer 3–4 años de edad



Lo que puede esperar de su hijo de 3 a 4 años de edad:

Por lo general, los niños de esta edad se alimentan solos sin ningún problema. Normalmente, comienzan a comer una variedad más amplia de alimentos. ¡La hora de la comida es cada vez más fácil!

Espere que los niños de esta edad coman mejor:

- Cuando tienen hambre a la hora de la comida;
- Cuando comen con otras personas, para que puedan hablar;
- Cuando tienen la oportunidad de lucir sus nuevas habilidades para alimentarse;
- Cuando nadie los obliga a comer;
- Cuando no están distraídos con juguetes o con la televisión.

Los niños de 3 a 4 años de edad están aprendiendo a usar bien las manos.

- Pueden usar una servilleta y comer sin ensuciarse.
- Pueden usar un tenedor y beber bien de una taza.
- Derraman las bebidas con menos frecuencia y ensucian menos.
- Pueden ayudar en la preparación de las comidas.

A los niños de 3 a 4 años de edad les siguen gustando los alimentos que les resultan familiares.

- Es posible que sigan rechazando alimentos nuevos, pero a medida que se hagan mayores, comerán una variedad más amplia de alimentos.
- Es posible que les guste comer las verduras crudas, ya que cocinarlas acentúa los sabores fuertes.
- Es posible que coman un alimento nuevo solamente después de que se les haya ofrecido muchas veces.



Es bueno saber que hasta los niños más exigentes comerán lo suficiente para crecer y estar saludables si los alimentos que les ofrece son nutritivos.

¡Consejos que funcionan como por arte de magia!

¡Asegúrese de que su hijo tiene hambre a la hora de la comida!

¡Los niños comen bien solo cuando tienen hambre! Las meriendas saludables siguen siendo importantes, pero asegúrese de servir las meriendas a una hora intermedia entre las comidas. Las meriendas que se sirven demasiado cerca de la hora de la comida le quitarán el apetito a su hijo.

¡Haga que la hora de la comida sea agradable!

¡Los niños comen mejor cuando la hora de la comida es agradable! Trate de no preocuparse por lo que come y la cantidad que come su hijo. Relájese y conéctese con su familia.

¡Observe lo que sucede cuando deja de obligarle a su hijo que coma! Su hijo a come mejor. Deje que su hijo decida qué y cuánto comer de entre los alimentos saludables que ha preparado.

¡Los elogios siguen funcionando como por arte de magia!

¡A los niños de esta edad les gusta la atención! Les encanta aprender y practicar sus nuevas habilidades, y pueden recordar cómo comportarse a la hora de la comida. Elogie los comportamientos que quiere ver con más frecuencia y ¡el niño los repetirá!

Usted es quien decide qué comer.

Usted debe escoger los alimentos de cada comida. Es una buena idea dejar que su niño escoja entre dos alimentos, pero ¡usted es quien debe decidir cuáles son las dos opciones! No prepare alimentos especiales para su hijo. En lugar de ello, en cada comida sirva al menos un alimento que usted sabe que a su hijo le gusta.

Coman juntos todos los días.

Coman juntos la mayor cantidad de comidas que puedan. ¡Las comidas familiares ayudan a construir familias fuertes! Los niños comen mejor si comen en una mesa. Esto les ayuda a concentrarse en comer. A esta edad siguen distrayéndose fácilmente, así que apague la televisión y quite los juguetes de la mesa. La hora de la comida es un buen momento para hablar juntos.

Establezca una rutina diaria para las comidas y meriendas.

Los centros de cuidado infantil saben que los niños comen mejor cuando tienen un programa diario de comidas y meriendas. A esta edad, los niños también comienzan a tomar más conciencia de las reglas y pueden recordarlas. A los niños les gustan las rutinas porque les hacen sentirse seguros.

Establezca reglas simples para la hora de la comida y cúmplalas todos los días.

¡Enseñe a su hijo acerca de los alimentos!

Su hijo aprende todos los días. Enséñele los nombres de los alimentos. Háblele acerca de su forma, color y sabor. Coloreen dibujos de alimentos. Explíquele cómo prepararlas comidas. ¡Usted es la mejor maestra de su hijo, todos los días!

